

Boldspil for livet



Forfatter:	Jens Bangsbo
Forlag:	Frydenlund
ISBN:	9788771189759
Kategori:	Sport og fritid
Sprog:	Dansk
Udgivet:	12. september 2017

[Boldspil for livet.pdf](#)

[Boldspil for livet.epub](#)

Bogen giver en unik indføring i holdspilstrænings sundhedsfremmende effekter dokumenteret gennem mange års forskning og specifikt fem år i regi af Center for Holdspil og Sundhed – et internationalt anerkendt forsknings- og videnscenter ved Københavns Universitet. I bogen præsenterer forfatterne den særlige kvalitet, som holdspilstræning har i forhold til forebyggelse og behandling af en række livsstilssygdomme og træningens potentiale for øget livskvalitet og trivsel for voksne danskere.

Boldspil for livet kigger nærmere på holdspil for ikke-motionsvante personer, herunder specifikt på kvinder i overgangsalderen, personer med forhøjet blodtryk, diabetespatienter og ældre. Samtidig forklarer bogen om forskernes testmetoder og giver konkrete tips og anbefalinger til start og organisering af motionsholdspil i bl.a. foreninger og kommunale sundheds- og aktivitetscentre. Den henvender sig blandt andre til studerende, lærere, fysioterapeuter, personale i patientforeninger og sundhedspersonale i kommunerne. Peter Krstrup er professor i Sport og Sundhed ved Institut for Idræt og Biomekanik på Syddansk Universitet. Jens Bangsbo er professor i arbejdsfysiologi ved Institut for Idræt, Københavns Universitet samt leder af Center for Holdspil og Sundhed.

Hvad enten du er til musik, kunst.

dec. Vi driver en nutidig efterskole på baggrund af det Grundtvig-Koldske menneske-, skole- og livssyn.

Hvis du fortsætter på siden, accepterer du vores brug af cookies. For denne sang er til far og mor som TAK fra mig, som i dag blir "stor. Fag og emner Her på siden kan du få et overblik over de mange ting, du kan beskæftige dig med på et kort højskolekursus. Kom og mød dine nye venner. Et efterskoleår på Dronninglund Efterskole er en oplevelse for livet med fuld fokus på anderledes, innovativ læring og interessefag. Nu skal vi synge en lille vise, hvori I slet ikke mig skal prise. Nu skal vi synge en lille vise, hvori I slet ikke mig skal prise. Midtmors e – Sport kører for nu fulde omdrejninger. Start dit fedeste år her. Midtmors e – Sport kører for nu fulde omdrejninger.

13. : Der bor en bager.... Kontakt os og hør mere om alt fra bryllupper, konferencer, møder, kurser, fødselsdagsfester, bestyrelsesmøder, konfirmationer, polterabender, julefrokoster. Corvia vil i det pædagogiske arbejde anvende: - Struktur, da unge med ASF har behov for en hverdag med rutiner og overskuelighed.